

# Psychosoziale Gesundheit von Frauen

5 Säulen der psychosozialen Gesundheit

Bewegung

Entspannung

Ernährung

Persönlichkeitsstärkung

Soziale Kompetenzen

## Programm 2019-2020



# Frauen

# Zentrum

## Frauen- und Mädchenberatungsstelle Frauenservicestelle

3100 St. Pölten, Linzerstraße 16

Telefon: 0676/ 30 94 773

Mail: [office@frauen-zentrum.at](mailto:office@frauen-zentrum.at)

### Unsere Beratungsangebote:

- Psychosoziale Beratung
- Arbeits- und berufsbezogene Beratung
- Beratung bei finanziellen Krisen
- Frauenspezifische Psychotherapie
- Beratung bei Gewalt
- Beratung für Frauen mit Migrationshintergrund

Wir bieten Einzelberatung in vertraulicher Atmosphäre.

Wir beraten kostenlos und anonym.



**Beginn Freitag, 9. August 2019**

## **Lebensübergänge - Zeit des Wandels und sich neu entdecken**

Für alle Frauen, die Übergänge zwischen den Lebensphasen erkennen und als Chance zur Neuorientierung nutzen möchten. In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, in vertrauensvoller Atmosphäre Ihren persönlichen Lebensplan zu gestalten, Ihren Wünschen und Visionen nachzugehen und Ihren Lebenssinn zu finden.

Der Workshop ist eine Kombination aus Sprache, Bewegung, Schrift und Bild, Visualisierungs- und Entspannungstechniken, Selbstbeobachtung und Ich-Stärkung.

Mit Christine Sporidis - Psychologische Beraterin

**6 Freitage, 9., 23. August / 6., 20. September / 4., 18. Oktober 2019  
von 17.30 bis 20.30 Uhr**

**Ort: Frauenzentrum, Linzer Straße 16**

*Bequeme Kleidung ist von Vorteil!*

**Samstag, 31. August 2019**

## **Raum für Visionsblume - Kreative Selbsterfahrung**

Sie beschäftigen sich einen ganzen Tag lang mit dem, was in Ihrem Leben schon „da“ ist und mit dem, was noch kommen darf. Am Ende entsteht in Form einer Collage Ihre individuelle „Visionsblume“. Jedes Mal, wenn Sie dieses Bild ansehen, macht Ihr Herz vor Freude einen Sprung und Sie gehen mit dieser Energie in den Tag!

Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich, bringen Sie einfach nur Neugier und Offenheit mit.

Mit Barbara Bach - Diplomierte Kunsttherapeutin,  
DGKS mit komplementärer Pflege, Ayurveda

**Samstag, 31. August 2019 von 10 bis 18 Uhr**

**Ort: Frauenzentrum, Linzer Straße 16**

*Bringe bequeme Kleidung, die schmutzig werden darf und  
2-3 Lieblingszeitschriften zum Zerschneiden mit.*

**Beginn Montag, 2. September 2019**

## **Begegnung durch Bewegung - Gebärdensprache trifft XL-Size**

Nordic Walking - eine Sportart die es schafft Barrieren zu überwinden. Gemeinsame Bewegungseinheiten im Naherholungsgebiet der St. Pöltener Seen. Mit Spaß, Motivation und Begeisterung trainieren Sie den gesamten Körper. Gehörlose Frauen treffen auf Frauen in XL-Size, und gemeinsam verbessern Sie Ihre Fitness! Diese Einheiten werden sowohl in Deutsch als auch in ÖGS (Gebärdensprache) stattfinden.

Mit Silvia Payer - Dipl. Psychosoziale Beraterin, Nordic Walking Instructorin

**5 Montage, 2., 9., 16., 23., 30. September 2019**  
**jeweils von 17.45 bis 19.15 Uhr**

**Ort: Bereits das 1. Treffen findet am Viehofner See,  
Parkplatz Einfahrt Dr. Adolf Schärf Straße statt!**

*Bequeme Kleidung und Schuhe anziehen. Trinkflasche mit Wasser ist von Vorteil. Wenn vorhanden, Walking Stöcke mitbringen - sonst sind auch Leihstöcke vorhanden.*

**Samstag, 28. September und Sonntag, 29. September 2019**

## **Drehungen - Selbstverteidigungsmethode speziell für Mädchen und junge Frauen im Alter von 14 - 18 Jahren**

„Drehungen“ ist eine spezielle Körperarbeit und Verteidigungsmethode. Sie erfahren bei diesem Workshop, dass Sie auch ohne sportliche Vorkenntnisse ausreichend Kraft und Geschicklichkeit besitzen, um sich zu wehren und zu schützen. Einfache Hebeltechniken, Sprache und Körpersprache kommen zum Einsatz. Das Durchspielen „typischer“ Situationen hilft Ängste zu bewältigen und fördert Knowhow, das im Schockmoment eines Angriffs eine situationsgerechte Reaktion ermöglicht. Die Ergebnisse sind Selbstsicherheit, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung! Auch der Spaß kommt bei diesem Workshop nicht zu kurz!

Mit Daniela Tesch - Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Coach,  
Trainerin der Methode Drehungen

**Samstag, 28. und Sonntag 29. September 2019 jeweils von 10 bis 16 Uhr**

**Ort: Lebensraum, 3100 St. Pölten, Wienerstraße 12 im Innenhof**

*Bequeme Kleidung und weiche Schuhe sind von Vorteil*

**Samstag, 12. Oktober und Sonntag, 13. Oktober 2019**

## **Wechseljahre - mit Achtsamkeit neu starten**

Die Veränderungen der Wechseljahre finden auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene statt. Der Körper und die Psyche machen jetzt nicht mehr so weiter wie bisher. Sie lernen in diesem Workshop die praktischen Schlüssel der Achtsamkeit für Herzöffnung, ein gutes Körpergefühl und ein erfülltes Liebesleben kennen. Über Entspannung bringen Sie mehr Bewusstheit in Ihren Körper. Einfache Körperübungen zur Entspannung des Beckenbodens und der weiblichen Organe lassen Sie die Lebensenergie sanft ins Fließen bringen. Sie erfahren, sich in Ihrer weiblichen Kraft gut zu spüren.

Mit Selina K. Haag, Coach für Energie - und Körperarbeit, Frauencoach

**Samstag, 12. und Sonntag 13. Oktober 2019 jeweils von 10 bis 17 Uhr**

**Ort: Lebensraum, 3100 St. Pölten, Wiener Straße 12 im Innenhof**

*Bequeme Kleidung ist von Vorteil!*

**Beginn Mittwoch, 6. November 2019**

## **Beckenbodengymnastik - Die Kraft aus der Mitte**

Dem Beckenboden wird im Alltag wenig Beachtung geschenkt. Dabei kommen ihm viele wichtige körperliche Aufgaben zu. Er wird durch zahlreiche Belastungen, hormonelle Veränderungen, Schwangerschaften, Geburten und Operationen stark beansprucht. Schenken wir ihm in angenehmer und entspannter Atmosphäre jene Aufmerksamkeit, die ihm zusteht. Die durch das Training erzeugte Kraft aus der Mitte erhöht das körperliche Wohlbefinden und stärkt die ganze Person.

Mit Elisabeth Winter - Hebamme, Gesundheitsmanagerin

**5 Mittwochs, 6., 13., 20., 27. November, und 4. Dezember 2019  
von 18 bis 19.30 Uhr**

**Ort: Lebensraum, 3100 St. Pölten, Wiener Straße 12 im Innenhof**

*Bequeme Kleidung!*

**Samstag, 9. November 2019**

## **Was BILDEST du dir ein?**

Die Bilder im Kopf wirken. Sie haben Einfluss auf unser Leben.

Achtsamer Umgang und Gestaltung der inneren Bilder fördern die Lebendigkeit und die Gesundheit.

Mit Christine Semotan - Psychotherapeutin

**Samstag, 9. November 2019 von 10 bis 18 Uhr**

**Ort: Frauenzentrum, Linzer Straße 16**

**Beginn Freitag, 29. November 2019**

## **Wickel - Zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit im Alltag**

Die Gesundheitskur für zu Hause zum Gesundwerden und Gesundbleiben. Begegnen wir den Erkältungskrankheiten, Schmerzen, Arthrosen u.v.m. mit traditionellen Hausmitteln.

1. Abend: Wissenswertes über Wickelmaterialien und Anwendungsgebiete
2. Abend: kalte und heiße Anwendungen bei Schmerzen aller Art, gegen Fieber und bei Hautproblemen (Neurodermitis, Akne..)
3. Abend: körperwarme Anwendungen und Wickel mit Pflanzenölen und ätherischen Ölen

Mit Gabriela Weber - Dipl. Psychiatrische Gesundheits- und Krankenschwester und Wickelfachfrau

**Freitag, 29. November, 6., 13. Dezember 2019 jeweils von 16.30 bis 20.30 Uhr**

**Ort: Frauenzentrum, Linzer Straße 16**

*Mitzubringen sind: 2 Geschirrtücher, 1 Badetuch, 1 Wollschal, 2 Wärmeflaschen*

**Beginn Mittwoch, 8. Jänner 2019**

## **Feldenkrais® - Die Kraft des Gehens**

Das Gehen ist mehr als bloß eine Fortbewegungsform des Menschen, bei der nicht nur die Beine und Arme benutzt werden, sondern vielmehr der ganze Körper bewegt wird und in Schwingung gerät. Bewusstes, natürliches Gehen kann heilend auf Körper und Seele wirken, indem es unsere Selbstheilungskräfte aktiviert. Im Rahmen dieses Workshops werden wir unsere unbewussten Geh-Gewohnheiten beobachten und untersuchen. Effizientere Bewegungsmöglichkeiten sollen erschlossen werden, um im alltäglichen Leben entspannter und mit Leichtigkeit vorwärts zu kommen.

Mit Ana Cecilia Gastaldi - Feldenkrais® - Practioner

**5. Mittwoch, 8., 15., 22., 29. Jänner und 5. Februar 2020  
von 18 bis 19.30 Uhr**

**Ort: Frauenzentrum, Linzer Straße 16**

*Bequeme Kleidung ist von Vorteil!*

**Samstag, 18. Jänner und Samstag, 15. Februar 2020**

## **JA - zum Leben!**

Gemeinsam gehen wir auf die Suche nach dem, was unser Leben bereichert, bunter macht und erfüllt. Wir wollen JA sagen lernen.

Tanz und Kreativität helfen, ein positives Selbsterleben zu finden und in den Alltag zu integrieren. Ihr Denken und Ihre Lebensgrundhaltung werden positiv beeinflusst. Durch ein besseres Körpergefühl und positive Emotionen wird Ihr Selbstbewusstsein gestärkt und Ihre Selbstakzeptanz gefördert.

Mit Doris Koller - Dipl. Tanztherapeutin, Tanzpädagogin; Dipl. Psychosoziale Beraterin

**Samstag, 18. Jänner 2020 und Samstag, 15. Februar 2020  
jeweils von 10 bis 18 Uhr**

**Ort: Lebensraum, 3100 St. Pölten, Wienerstraße 12 im Innenhof.**

*Bequeme Kleidung, die auch zum Malen geeignet ist!*

**Samstag, 25. Jänner 2020**

## **Körperbilder und Masunaga**

Wir starten mit einfachen Dehnungen der Energiebahnen und bringen die Energie im Körper in Bewegung. Danach malen Sie großflächig Ihr erstes Körperbild und setzen Ihre aufgetauchten Empfindungen in Form und Farbe um.

Nach einer kurzen Mittagspause machen wir weitere Meridiandehnübungen nach Masunaga und Sie malen ein zweites Körperbild. Wir sind gespannt, ob eine Veränderung sichtbar ist.

mit Karin Komosny (Shiatsu-Praktikerin) und Barbara Bach (Kunsttherapeutin)

**Samstag, 25. Jänner 2020 von 10 bis 18 Uhr**

**Ort: Steingöttersaal, 3100 St. Pölten, Prandtauerstraße 4**

*Bequeme Kleidung, die zum Malen geeignet ist!*

**Beginn Freitag, 28. Februar 2020**

## **Drehungen - Selbstverteidigungsmethode für Frauen**

„Drehungen“ ist eine spezielle Körperarbeit und Verteidigungsmethode. Sie erfahren bei diesem Workshop, dass Sie auch ohne sportliche Vorkenntnisse ausreichend Kraft und Geschicklichkeit besitzen um sich zu wehren und zu schützen. Einfache Hebeltechniken, Sprache und Körpersprache kommen zum Einsatz. Das Durchspielen „typischer“ Situationen hilft Ängste zu bewältigen und fördert Knowhow, das im Schockmoment eines Angriffs eine situationsgerechte Reaktion ermöglicht. Die Ergebnisse sind Selbstsicherheit, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung! Auch der Spaß kommt bei diesem Workshop nicht zu kurz!

Mit Daniela Tesch - Diplom. Sozialarbeiterin, Diplom. Coach,  
Trainerin der Methode Drehungen

**4 Abende, 28. Februar, 13., 20., 27. März jeweils von 17 - 20 Uhr**

**Ort: Lebensraum, 3100 St. Pölten, Wienerstraße 12 im Innenhof.**

*Bequeme Kleidung und weiche Schuhe sind von Vorteil!*



**Samstag, 29. Februar 2020**

## **Worüber sich meine Darmbakterien freuen - Lebensmittel die meiner Darmgesundheit gut tun**

Sie bekommen einen Einblick in die Vollwerternährung und den Lebensmitteln, die für Ihre Darmbakterien gut sind. Gemeinsam wird ein vollwertiges vegetarisches Menü gekocht und dabei werden Sie mit den verschiedenen Kohlenhydraten vertraut gemacht. Auch für Frauen mit Allergien und Unverträglichkeiten sind gute Inputs dabei!

Mit Ulrike Lackner - Mediatorin, Pädagogin, Fastenleiterin

**Samstag, 29. Februar 2020 von 10 bis 17 Uhr**

**Ort: Frauenzentrum, 3100 St. Pölten, Linzer Straße 16**

**Samstag, 7. März 2020**

## **Raum für ... Ayurveda**

Am Vormittag beschäftigen wir uns mit dem „kleinen Einmaleins des Ayurveda“, machen eine Typbestimmung und besprechen, welche Ernährungs- und Lebensweise uns Frauen zuträglich ist.

Den Nachmittag verbringen wir mit der Herstellung einer essbaren Gesichtsmaske und dem Erlernen einer genussvollen Gesichtsselbstmassage.

Mit Barbara Bach - DGKS, Dipl. Kunsttherapeutin, Ayurveda-Praktikerin

**Samstag, 7. März 2020 von 10 bis 17 Uhr**

**Ort: Frauenzentrum, 3100 St. Pölten, Linzer Straße 16**

**Samstag, 21. März und Sonntag, 22. März 2020**

## **Anspannung, Entspannung und die Inneren Antreiber\*innen**

Wie oft hasten wir von einem Termin zum nächsten und sind abends erschöpft?

Was könnte der Grund dafür sein, dass wir nicht zur Ruhe kommen?

Wer oder was treibt mich an? Könnte es sein, dass uns der Stress vor etwas bewahrt?

Und was wäre, wenn wir für zwei Tage gemeinsam einen geborgenen Ort erschaffen, an dem niemand etwas „muss“ und alles gedacht, gefühlt und respektvoll gesagt werden darf?

Mit Johanna Jonitz - Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, Dipl. Sozialarbeiterin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

**Samstag, 21. März 2020 von 10 bis 17 Uhr**

**Sonntag, 22. März 2020 von 10 bis 15 Uhr**

**Ort: Frauenzentrum, Linzer Straße 16**

**Freitag, 17. April und Samstag, 18. April 2020**

## **Resilienz - angeboren oder erlernbar?**

*„Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände positiv zu entwickeln und gesund zu bleiben.“*

Mit kreativen Methoden werden wir ein Bewusstsein zu diesem Thema erarbeiten. Malen, Gestalten und Körperarbeit helfen, sich zu zentrieren. Wege zur Stressbewältigung können erkundet und Strategien für innere Ausgewogenheit und Stabilität gefunden werden. Es sind weder Begabungen noch Vorkenntnisse nötig. Lediglich die Freude am schöpferischen Tun und die Bereitschaft, sich auf eine Reise zu sich selbst einzulassen, sind willkommen.

Mit Ingrid Loibl - Bildende Künstlerin, Dipl. Mal- und Gestaltungstherapeutin, Kreativtrainerin

**Freitag, 17. April 2020 von 15 bis 18 Uhr**

**Samstag, 18. April 2020 von 10 bis 17 Uhr**

**Ort: Lebensraum, 3100 St. Pölten, Wienerstraße 12 im Innenhof**

*Bequeme Kleidung, die auch zum Malen geeignet ist!*

**Samstag, 16. Mai 2020**

## **Den eigenen Weg gehen**

Märchen ermutigen, zu betrachten, was sich in welcher Form in den Weg legt und wie es zu überwinden ist. Märchen können uns dazu neue Sichtweisen und Lösungsmöglichkeiten eröffnen.

Mit Christine Semotan - Psychotherapeutin

**Samstag, 16. Mai 2020 von 10 bis 16 Uhr**

**Ort: Frauenzentrum, Linzer Straße 16**

**Samstag, 6. Juni und Sonntag, 7. Juni 2020**

## **Mut zur Sprache - in heiklen Situationen die richtigen Worte finden**

Oft bleibt uns sprichwörtlich die „Spucke“ weg, wenn wir mit Worten von ausdrucksstarken Menschen „überraunt“ werden. Damit auch ich wortgewandt und spontan den richtigen Ausdruck finde, bedarf es eines selbstbewussten Auftretens. Wir üben Gesprächssituationen, die im Leben hilfreich sein können und in der Praxis zielgerichtet eingesetzt werden können.

Mit Ulrike Lackner - Mediatorin, Pädagogin

**Samstag, 6. Juni und Sonntag 7. Juni 2020 jeweils von 10 bis 17 Uhr**

**Ort: Frauenzentrum, Linzer Straße 16**

**Sie können das FRAUENZENTRUM St. PÖLTEN  
von Montag bis Donnerstag von 9 bis 12 Uhr und  
Montag von 14 bis 17 Uhr ohne Voranmeldung besuchen!**

**Telefonnummer: 0676 - 30 94 773**

**3100 St. Pölten, Linzer Straße 16**

**office@frauen-zentrum.at**

**Besuchen Sie unsere Homepage unter [www.frauen-zentrum.at](http://www.frauen-zentrum.at)**

Mit den leistbaren Veranstaltungen im Frauenzentrum St. Pölten unterstützen wir Frauen, die ihre psychosoziale Gesundheit fördern wollen.

**Wir möchten, dass Frauen, die ein geringes oder kein eigenes Einkommen haben, davon profitieren.**

Die Teilnahme findet in Eigenverantwortung statt.  
Sie ersetzt keine medizinische Behandlung.

Die Workshops, Seminare und Vorträge finden vorwiegend im Frauenzentrum - 3100 St. Pölten, Linzer Straße 16 statt.  
Andere Austragungsorte entnehmen Sie bitte dem Programmheft.

Eine telefonische Anmeldung ist unbedingt erforderlich:  
0676/30 94 773

Als Finanzierungsbeitrag müssen wir € 10,- pro Angebot einheben.  
Bitte bei der Anmeldung ins Frauenzentrum mitbringen.

Sie können den Betrag auch auf unser Konto überweisen:  
Verein Frauenzentrum St. Pölten  
IBAN: AT43 2025 6015 0000 2009 / BIC SPSPAT21XXX  
Sparkasse NÖ Mitte-West AG

**FRAUENZENTRUM St. PÖLTEN**  
Telefonnummer: 0676 – 30 94 773  
3100 St. Pölten, Linzer Straße 16

Fördergeberin



Veranstalterin

